

„Mens sana in corpore sano“ – Was leistet der Schulsport?

„Es litten an ausgesprochener klinischer *Schizophrenie*: Newton, Lenz, Hölderlin, Strindberg, *latent schizophren* waren: Kleist, Lorrain. An *Paranoia*: Gutzkow, Rousseau, *Melancholie*: Weber, Schubert, Chopin, Rossini, Molière, Lichtenberg, mit *Vergiftungsideen*: Mozart. *Hysterische Anfälle* hatten: Platen, Flaubert, Otto Ludwig. Es starben an *Paralyse*: Manet, Maupassant, Lenau, Schumann, Nietzsche, Baudelaire, Smetana. Es starben an *arteriosklerotischer Verblödung*: Kant, Gottfried Keller, Stendhal, Linné, Böcklin. Es starben durch *Selbstmord*: Kleist, van Gogh. Es *tranken*, wobei Trinken keine bürgerliche Flüssigkeitsaufnahme bedeutet, wie zum Beispiel bei Goethe, der sein Leben lang täglich ein bis zwei Flaschen Wein trank, sondern Trinken mit der erklärten Absicht des Rauschs: *Opium*: Heine, Poe. *Absinth*: Musset, Wilde. *Äther*: Maupassant. *Alkohol*: Alexander (der im Rausch seinen besten Freund und Mentor tötete und der an den Folgen schwerster Exzesse starb), Sokrates, Seneca, Alkibiades, Cato, Cäsar, Muhamed der Große (starb im Delirium tremens), Rembrandt, Gluck (starb an Alkoholvergiftung), Schubert (trank seit dem fünfzehnten Jahr), Händel, Keller, Hoffmann, Poe, Verlaine, Grabbe, Lenz, Jean Paul, Reuter, Scheffel, Reger, Beethoven (starb bekanntlich an alkoholischer Leberzirrhose).– Fast alle waren ehelos, fast alle kinderlos, über glückliche Ehen weiß man eigentlich nur von einem halben Dutzend Musikern, dann von Schiller und Herder. Viele körperliche Mißbildungen: Mozart hatte verkrüppelte atavistische Ohren, Toulouse-Lautrec von Kindheit an gelähmt, Verlaine hatte Henkelohren, der einen Wasserkopf, jener einen prognathen kriminellen Oberkiefer, der eine tierische fliehende Stirn, der idiotische Kinder –, das Produktive, wo immer man es berührt, eine Masse durchsetzt von Stigmatisierungen, Rausch, Halbschlaf, Paroxysmen; ein Hin und Her von Triebvarianten, Anomalien, Fetischismen, Impotenzen –: gibt es überhaupt ein gesundes Genie?“¹

Verehrte Zuhörer!

Mit diesen beeindruckenden Befunden, die der Arzt und Schriftsteller Gottfried Benn zusammengetragen hat, scheint mein Vorhaben, den Sport als unverzichtbaren Teil schulischer Grundbildung zu begründen, von Beginn an zum Scheitern

¹ Gottfried Benn, Gesammelte Werke, Bd. 3, Essays und Aufsätze, Wiesbaden/Zürich 1968, 675 f.

verurteilt. Dies liegt an der Antwort, die Benn auf seine Frage „Gibt es überhaupt ein gesundes Genie?“ gibt: „Genie ist Krankheit“.²

Diese Antwort bedeutet nämlich für mein Thema: Wenn das Bildungsziel des Schulsports traditionell seine Legitimation aus der *Bitte* Juvenals bezieht, ein gesunder Geist *möge* in einem gesunden Körper wohnen³, Benn aber gezeigt hat, daß ein gesunder Körper vielmehr ein *Hindernis* für einen gesunden Geist sei, dann müßte doch der Schulsport ein völlig falsches Mittel im Kampf gegen die vielfach beklagte Bildungsmisere sein.

Bereits 1910 hat der Graphologe und Bergsteiger Heinrich Steinitzer in seiner kleinen Schrift *Sport und Kultur* diese Frage nach dem bildenden und kulturellen Einfluß des Sports näher untersucht. Steinitzer hält fest, daß „die Großen dieser Erde sportlicher Betätigung gleichgültig, ja selbst abgeneigt, gegenüber standen“, weil sie als Religionsstifter, Philosoph, Musiker, Literat oder bildender Künstler es nicht nötig gehabt hätten, nach sportlicher „Auszeichnung oder Anerkennung“ zu streben. Goethes Reiten und Schlittschuhlaufen, Lenaus Bergtouren oder das Interesse von Böcklin oder Lionardo da Vinci an der Luftschiffahrt seien keine „sportlichen Bestrebungen“ gewesen. Juvenals „*mens sana in corpore sano*“ setzt Steinitzer – ebenso wie Gottfried Benn – entgegen, daß es nicht die *gesunden*, sondern die *kranken* und *anormalen* Menschen gewesen seien, die Fortschritt und Kulturentwicklung beförderten. Steinitzers Fazit lautet deshalb:

„Aus diesem Dilemma gibt es keinen Ausweg. Entweder ist eine Tätigkeit wertlos für den Kulturfortschritt, dann kann sie durch sportliche Ausführung nicht wertvoll werden. Sie hat dann eben überhaupt keine Beziehung zur Kultur. Oder sie ist wertvoll für den Kulturfortschritt, dann wird sie, soweit sie sportlich ausgeführt wird, kulturell entwertet. Der Sport kann somit nur sein: Entweder ohne Bedeutung für die Kultur oder ein Symptom des Verfalls.“⁴

Meine Damen und Herren,

wenn ich diese Passagen von Steinitzer hier anführe, geschieht dies nicht etwa deshalb, weil ich Ihnen mit dem Ausgraben kulturhistorischer Trouvaillen einen unterhaltsamen Abend bescheren möchte (was an für sich natürlich auch ein

² Ebd., 678.

³ Z.B. bei Hermann Raydt, *Das Jugendspiel*, Hannover 1891, 3 f.

⁴ Heinrich Steinitzer, *Sport und Kultur. Mit besonderer Berücksichtigung des Bergsports*, München 1910, 24 ff.

ehrenwerter Zweck ist). Ich habe diese fast 100 Jahre alten Ausführungen deswegen an den Beginn meines Vortrags gestellt, weil ihre prinzipielle Skepsis dem Sport gegenüber nach wie gültig zu sein scheint und noch vor kurzem vom Erziehungswissenschaftler Dieter Lenzen auf den Schulsport übertragen worden ist. Lenzen bezweifelt seine Berechtigung im Kanon der Schulfächer:

„Die Einführung dieses Faches folgte im 19. Jahrhundert dem Gedanken, dass Leibesübungen, wie es damals hieß, der Volksgesundheit dienlich seien. Hinter der Volksgesundheit verbarg sich zumindest für die Leibesübungen der Knaben kaum verhohlen das staatliche Interesse an künftigen leistungsfähigen Soldaten. [...] Am Ende des 20. Jahrhunderts besteht das Fach Sport trotz veränderter staatlicher Interessen weiter fort und wird heute u.a. über eine Qualifikation zum Leistungssport zu legitimieren versucht. Demnach entspricht es einem staatlichen Interesse, in internationalen Wettbewerben einen qualifizierten sportlichen Nachwuchs zu haben, den man in den eigenen Schulen heranziehen kann. [...] Angesichts der unbestreitbaren Nebenfolgen von Leistungssport kann es für die Großzahl der Individuen kein selbstverständliches Interesse an einem schulischen Sportunterricht geben, zumal wenn dieser auf Kosten vielleicht wichtigerer anderer Fächer geht.“⁵

Meine Damen und Herren,

natürlich hat Lenzen damit recht, daß der Leistungssport Nebenfolgen zeitigen kann, die unserem traditionellen Verständnis von 'Bildung' diametral entgegenstehen. Folgt man jedoch den Ausführungen von Josef Kraus, dem Präsidenten des Deutschen Lehrerverbandes, so unterliegt Lenzen dem Mißverständnis einer Pädagogik, deren Charakteristikum gerade im Verzicht auf eine differenzierte Auseinandersetzung mit der Leistung besteht und in ihrer Gestalt als „Spaßpädagogik“⁶ einen Großteil der Schuld an der gegenwärtigen Bildungsmisere trägt.

Was also zur Begründung des Schulsports als Teil menschlicher Grundbildung not tut, ist – wie meistens – die Suche nach dem *rechten Maße*: nach Gründen für einen Schulsport, der weder die unzweifelhaft vorhandenen Schattenseiten des

⁵ Zit. n. Robert Prohl, „Bewegung und Bildung“ – Einführung in das Tagungsthema. In: Ders. (Hrsg.), *Bildung und Bewegung*, Hamburg 2001, 13; zur Kritik siehe ebd., 13 f. Weitere Zitate und Kritik bei Hansjörg Kofink, *Ist Sportpädagogik kein „Pädagogischer Grundbegriff“*, in: *sportunterricht* 48 (1999), 312 f.

⁶ Josef Kraus, *PISA und die Spaßgesellschaft*, in: *Forschung & Lehre* (2002), 76 f.

Leistungssports abbildet noch auf Leistungen Verzicht übt. Josef Kraus hat dieses grundlegende Ziel der Schule als die „Freude an Leistung“⁷ bezeichnet.

Ich werde im folgenden ein Buch vorstellen, das trotz seines Alters meines Erachtens immer noch die besten Gründe für den Schulsport liefert, weil es nicht nur sehr kenntnisreich und differenziert argumentiert, sondern auch literarisch ein Genuß ist: Die *Philosophie des Fahrrads*, erschienen im Jahre 1900 aus der Feder des heute nahezu in Vergessenheit geratenen Potsdamer Schriftstellers Eduard Bertz, der von 1853 bis 1931 lebte.⁸ Bitte stören Sie sich in seinen Zitaten nicht an Begriffen wie 'Rasse' oder 'Entartung', die zeitgenössischen Übellichkeiten entspringen: Bertz war von tiefster Überzeugung 'international'; eine Art früher literarischer 'global player'. Damit mein Beitrag nicht zu sehr im Literarischen und Theoretischen verhaftet bleibt, wird mein Vorgehen so sein, daß ich die Passagen von Bertz stets im Sinne ihrer aktuellen Bedeutung interpretiere. Und schließlich werde ich als Konsequenz dieser Lektüre praktische Vorschläge für den Schulsport unterbreiten.

Bertz' vehementes Eintreten für den Schulsport ist Resultat seiner kulturkritischen Zeitdiagnose. Bertz sieht einen ständigen Niedergang der körperlichen Leistungsfähigkeit, der die Folge der „wahnsinnigen Überspannung des allgemeinen Wettbewerbs“ sei. Weil es am „physischen Unvermögen der Rasse“ liege, den „Konkurrenzkampf, der die besten Kräfte frühzeitig aufreibt“, zu ertragen, bräuchten wir die „Muße“ zu einer „rationellen Körperpflege“. Erst die Muße lasse

„unsere Sinne aufnahmefähig bleiben für all' das Hohe und Schöne und Köstliche, was das Leben zu bieten hat [...]; und für das Ganze und die kommende Zeit, damit unser Geschlecht immer mehr Macht gewinne, die feindlichen Lebensgewalten zu bändigen: das ist unsere Pflicht, für unsere Gesundheit zu sorgen.“⁹

Mit seiner Folgerung, daß es „da vor allem tüchtige Leibesübung ist, was uns notthut“, schlägt Bertz die Brücke zur kulturellen Beurteilung des Sports. Der Sport könne zwar zur „Regeneration der Rasse“ und zur „Lösung der sozialen Frage“ alleine nichts beitragen, jedoch den „Rückgang aufhalten, bis die übrigen Bedingungen reif geworden sind.“ „Vernunftgemäße Gesundheitspflege“ heißt für

⁷ Ebd., 77.

⁸ Eine kurze biographische Übersicht bei Wulffhard Stahl, Daten zu Leben und Werk von Eduard Bertz, in: Eduard Bertz, *Philosophie des Fahrrads*. Nachdruck 1997, 258 ff; zur wissenschaftsgeschichtlichen Einordnung Bertz' ausführlich Jürgen Court, *Kleine Ideengeschichte der Sportwissenschaft*, St. Augustin 1998, ad indicem.

⁹ Eduard Bertz, *Philosophie des Fahrrads*, Dresden/Leipzig 1900, 38 ff.

Bertz, daß wir uns „innerhalb der Kultur die Natur wiedergewinnen“, und deshalb sei die „kräftige Leibesübung“ dasjenige, was wir der „drohenden Entartung entgegenzusetzen haben.“¹⁰

Wenn ich soeben die Bitte geäußert habe, Sie mögen sich nicht an Begriffen wie 'Rasse' oder 'Entartung' stören, haben wir hier einen guten Beleg. Unter „drohender Entartung“ versteht Bertz schlicht einen „physischen Niedergang“, der sich heute mit simplen Zahlen bemessen läßt. Zehnjährige schaffen bei einem sechsminütigen Dauerlauf heute 150 Meter weniger als vor zwanzig Jahren und springen beim sogenannten Jump-Test der Krankenkassen statt 1964 1,71 Meter heute nur noch 1,16 Meter weit.¹¹ Insgesamt hat sich seit 1980 die körperliche Fitneß der Kinder zwischen sechs und elf Jahren um 13% verschlechtert, wobei die Kinder vom Land besser als die aus der Stadt und die ostdeutschen Schüler besser als die westdeutschen abschnitten – beides jedoch mit rückläufiger Tendenz.¹² Auf die gesundheitsschädlichen Folgen dieses Leistungsrückgangs komme ich noch ausführlich zu sprechen.

Welchen Sport aber empfiehlt Bertz für die Schule? Dem an Schulen üblichen deutschen Turnen mit seiner „schulmäßigen Gymnastik und „pedantischen Schulmeisterei“, die durch ihren „Drill [...] Widerwillen erzeuge“, stellt er die englische Vorliebe für „Sport und Spiele“ entgegen, da sie den pädagogischen Kriterien „Freiheit“, „Freude“ und „Wetteifer“¹³ gehorchen. Die mechanische und freudlose Weise, wie das Turnen in Deutschland in der Tat betrieben wurde, erkennen wir beispielsweise daran, daß das Laufen zum Laufen auf der Stelle und das Schwimmen zum Turnen im Wasser degradiert wurde.¹⁴ Bertz bezeichnet zwar die Schwimmanstalten als die „eigentlichen Gymnasien“, gibt jedoch zu bedenken, daß „der Mensch nicht lange im Wasser aushalten kann.“ Bertz' Kritik am Turnen mündet daher in die Empfehlung einer anderen Sportart ein:

„Wir haben also wahrlich hinreichende Entschuldigung, wir zerriebenen [...] Sklaven des modernen Industriestaats, wenn das Turnen uns nicht mehr zieht. Wir brauchen etwas anderes, einen Ersatz von neuer Art, etwas, das den Anreiz zur

¹⁰ Ebd., 40 ff.

¹¹ Tobias Wiedhoff, Alter Trott in deutschen Turnhallen. In: Kölner Stadt-Anzeiger v. 14.1.02, Nr. 11, 20.

¹² Mittelbayrische Zeitung v. 8.8.02, P10.

¹³ Bertz, Philosophie, 55, 59.

¹⁴ Vgl. Rainer Großbröhmer, Die Geschichte der preußischen Turnlehrer, Aachen 1994, 128f.

Bewegung, zu ausreichender Kraftanstrengung durch Eigenschaften erzielt, die kein anderer Zweig der Gymnastik besitzt: etwas, das Kraftübung ohne schwere Anstrengung, das Ruhe in der Bewegung, das Lust an der Arbeit ist; etwas, das durch den schnellen Wechsel des Orts und der Szenerie, durch eine mühelos erreichte Steigerung der Kräfte über ihr natürlich beschränktes Maß, das durch den Zauber flugartigen Fortgleitens das Gemüt mit einem ehemals unbekannten Wohlgefühl beglückt. Solch` ein wunderbares Neues brauchen wir ermüdeten Kulturmenschen, um unsere Gesundheit darin wiederzufinden, – und wir besitzen es jetzt. Das Zweirad ist dem Menschen des zwanzigsten Jahrhunderts gegeben als die notwendige Ergänzung all` der anderen Mittel zur Leibespflge, die ihm in seinem der Natur entfremdeten Zustand nicht mehr genügen konnten. Es ist gekommen, um ihm zu dienen als hilfreicher Knecht; es will auch seine Heilkraft an ihm erproben als sein Arzt.“¹⁵

Bertz nennt drei Hauptgründe dafür, weshalb gerade dem Radsport ein ausgezeichneter Bildungsgehalt zukommt. In Anlehnung an den aktuellen Sprachgebrauch des Thüringer Lehrplans und zur Illustration meiner These der Modernität von Bertz werde ich im folgenden nicht von `Bildungsgehalten` sprechen, sondern davon, zu welchen *Kompetenzen* das Fahrrad zu erziehen vermag. Da Bertz den Radsport als Beispiel für einen gelungenen Sport überhaupt begreift, darf ich auch Sie bitten, die folgenden Passagen als Exempel für den Schulsport insgesamt aufzufassen.

Die *erste* Kompetenz, wozu Radfahren erzieht, ist eine *Sachkompetenz*: die Einsicht in die symbolische Natur des Rads als „gemeinsames Werk der Kulturmenschheit“ und als „Apostel des Völkerfriedens“. Aus Deutschland stammt die „erste Idee der Fortbewegung durch die Muskelkraft des Fahrenden“ sowie das „Prinzip der zwei hinter einander laufenden Räder“, aus Frankreich die Anbringung der „Tretkurbeln“ und aus England die „erste lenkbare Fahrmaschine“, nachdem der Ire Dunlop den aus Amerika kommenden „Kissenreifen“ durch seinen Pneumatic ersetzte. Diese Tatsache, daß die Erfindung des Fahrrads nicht einzelnen Individuen oder Völkern zugeschrieben werden könne, sondern eine „Errungenschaft der Kulturmenschheit“ und damit Zeichen einer „Solidarität der Nationen“ sei, spiegelt für Bertz die „friedliche Wechselwirkung der Völker, ihren unzerreißbaren

¹⁵ Bertz, Philosophie, 56 ff.

Kulturbund“. Am Beispiel des Fahrrads hat die Menschheit den zivilisatorischen Fortschritt zu verteidigen, damit der „verächtliche und verdammungswürdige Rassenhaß, an dem unsere Zeit noch krankt, immer mehr vom Angesicht der Erde verschwinde“: „Schon blühen in Japan die Damenfahrradclubs, und die Neger in den afrikanischen Kolonien übernehmen jetzt unsere abgelegten Räder so gern wie unsere alten Cylinderhüte.“¹⁶ Trotz dieses uns heute ein wenig fremd anmutenden Beispiels ist sein Gehalt aktuell: Die Olympische Idee des Sports als Mittel der Völkerverständigung, denken Sie nur an die Fußball-Mini-Weltmeisterschaft der Thüringer Grundschulen aus dem Mai dieses Jahres.

Zweitens vermittelt das Radfahren eine *ästhetische* Sachkompetenz, die im Lehrplan Thüringen als „geglückte [...] Erfahrung des Augenblicks“¹⁷ bezeichnet ist. Diese ästhetische Kompetenz enthält für Bertz den wichtigste Grund für die Überlegenheit des Fahrrads im Kanon der Leibesübungen: das Gefühl der „Wonne“, das auf dem „Rade einen sonst unbekannten Höhepunkt erreicht“ und auch als Ursache aller anderen Kompetenzen wirkt. Zur näheren Beschreibung der ästhetischen Kompetenz nimmt Bertz das vorweg, was die moderne Forschung als „Flow-Erlebnis“ bezeichnet. Bertz orientiert sich hier an literarischen Zeugnissen, von denen vor allem der französische Schriftsteller Emile Zola angeführt wird, der in seinem Roman *Paris* das Radfahren mit dem Vogelflug vergleiche:

„Und welche Lust, so dahinzueilen, der Schwalbe gleich, die im Fluge über den Boden streicht, durch diese königliche Allee, in der Frische der Luft, in dem Atem der Kräuter und der Blätter, deren starker Wohlgeruch das Gesicht streift [...]. Und da überkam sie dieser fröhliche Rausch der Schnelligkeit, die schwindelnde Empfindung des Gleichgewichts in dem blitzähnlichen, atemversetzenden Hinabrollen, während der graue Weg unter den Füßen entflieht und die Bäume zu beiden Seiten sich bewegen wie ein Fächer, den man entfaltet.“¹⁸

Bertz` beweist in seiner Analyse dieser ästhetischen Kompetenz große Kenntnis auch der zeitgenössischen nationalen und internationalen medizinischen Forschungen zum Fahrradsport. Sein Eintreten für einen Sport, der dem pädagogischen Kriterium des rechten Maßes zu gehorchen habe, unterlegt er beispielsweise mit Untersuchungen des französischen Physiologen Tissié. Tissié habe nachgewiesen,

¹⁶ Ebd., 3 ff.

¹⁷ Thüringer Lehrplan für die Regelschule Sport 1999, 9.

daß der „Rausch des Fluges“ bei Überanstrengung zu einer „automatischen Unbewußtheit“ führe, die „für leichtsinnige Naturen etwas Verführerisches“ besitze und schnell zur „Rücksichtslosigkeit“ des „Radflegels“ führe. Dessen „Zuchtlosigkeit verrät ein gestörtes Gleichgewicht der Seele“ und bildet den größten Gegensatz zur möglichen Wirkung des Radfahrens als „heilkräftiges Zaubermittel.“¹⁹

Dieses Beispiel des „Radflegels“ zeigt aber nicht nur Bertz’ Interdisziplinarität, sondern weist auch auf die *dritte* Kompetenz: den Erwerb von *Gesundheit*. Daß vom Pädagogen jenes antike Kriterium des rechten Maßes anzuwenden sei, ist lediglich die Konsequenz von Bertz’ ganzheitlichem Begriff der Gesundheit, in dem Körper und Geist in einem ausgewogenen Verhältnis zu stehen haben: „Gesund sein heißt: sich stark und mit dem Leben in Einklang fühlen“. Dieser weite Begriff der Gesundheit als „Volksgesundheit“²⁰ schließt nicht nur die physische Gesundheit im engeren Sinne des Wortes ein, sondern auch ihre sozialen und individuellen Aspekte. Um wieder ein aktuelles Beispiel zu geben: Aufgrund des alarmierenden gesundheitlichen Zustandes der russischen Gesellschaft hat Putin unter expliziter Berufung auf die Volksgesundheit eine nationale Offensive für den Sport gestartet²¹, und in Deutschland läuft gegenwärtig eine Kampagne des DSB unter dem Motto „Sport tut Deutschland gut“.

Wenn im aktuellen Thüringer Lehrplan Sport für die Regelschule betont wird, daß dem übergeordneten Aufgabenfeld der Gesundheit gerade aufgrund ihrer *ganzheitlichen* Auswirkungen ein ganz besonderes Gewicht zukommen müsse²², steht diese Aufgabe des Schulsports in einer guten Tradition. Weil für Bertz die „unmittelbarste Folge“ des Radsports – die „Kräftigung der körperlichen Gesundheit“ – ein „Gewinn der ganzen sittlichen Persönlichkeit“ ist, beginne ich mit der Bedeutung dieser im engeren Sinne physischen Gesundheit. Obgleich Bertz sich in seinen Ausführungen auch auf das „Zeugnis der bedeutendsten und gewissenhaftesten Ärzte“ stützt, ist wiederum eine interdisziplinäre Perspektive unverzichtbar, die auch „die eigenen Erfahrungen gebildeter Laien“²³ einbezieht.

¹⁸ Bertz, Philosophie, 108, 110.

¹⁹ Ebd., 93, 106 f., 119.

²⁰ Ebd., 88, 106.

²¹ Markus Wehner, Der Sport soll Rußland retten, in: FAZ v. 2.2.02, 1–2.

²² Thüringer Lehrplan für die Grundschule Sport, 304; Lehrplan Regelschule, 12.

²³ Bertz, Philosophie, 65 ff., 178.

Bei den Medizinern nämlich findet Bertz „schiefe und verkehrte Urteile“, die zeigen, daß es auch bei Ärzten den Typus des „Nichtradfahrers“ gebe, der glaube, über das „Wesen des Radfahrens ohne eigene Ausübung“ richten zu dürfen. Alle Vorwürfe, die beispielsweise der Generalarzt Richard Leo gegen das Fahrradfahren erhebe – Überanstrengung, Ausbildung plumper Beine, nachteilige Beeinflussung des Wachstums, Deviationen der Knochen vor allem bei Mädchen, schädliche Staubeinwirkung auf Augen und Lungen, Steigerung der sexuellen Libido – alle diese Vorwürfe haben für Bertz gemeinsam, daß sie lediglich auf die „Ausartungen des Sports, auf den Mißbrauch des Rades“²⁴ anwendbar seien.

Dagegen hätten Ärzte, die zugleich Fahrradfahrer sind, das Radfahren als „ausgezeichnetes Heilmittel“ bezeichnet, welches durch „Bewegung des Körpers und Geistes zustande bringe, was keine andere Kur leistet.“ Die Wirkungen des Fahrrads nutzten vor allem „Menschen, die versäumt haben, ihren Körper auszubilden und zu kräftigen“. Auf der organischen Seite biete die Ausdehnung von Brustkorb und Lunge den „besten Schutz gegen die verderblichste Krankheit Europas, die Tuberkulose“, und auf der psychischen „weichen vor dem Fahrradfahren jene modernen Überreizungen, denen kein Stand und kein Alter jetzt entgeht, die Nervenschwäche in allen ihren Formen.“ Daher hebe der Nervenarzt Eulenburg vor allem das Fahrrad als „Heilmittel der Neurasthenie“ hervor, so daß mit der Gesundheit des Körpers auch die des Geistes zurückkehre: „die Thatkraft, die Lust zum Leben, die Lust zur Arbeit, der Schaffensdrang, und damit der frohe Sinn und die Zufriedenheit.“²⁵

Bertz fügt hinzu, daß vom „Standpunkt der Gesundheitspflege“ diese Heilerfolge bei Leiden jedoch lediglich eine „erfreuliche Begleiterscheinung“ bildeten. Als „Hauptsache“ erscheint ihm, daß der „richtig betriebene Radsport Krankheiten verhütet, die Gesundheit erhält, die Kraft mehrt.“ Als Illustration dienen ihm die „positiven Erfahrungen derjenigen, deren Gesundheit durch „sitzende Lebensweise und geistige Überanstrengung schwer gelitten hatte.“ Das Radfahren bedeutet für Bertz durchaus nicht den befürchteten Zeitverlust, denn sowohl das „Ausspannen“ bei Bewegung als auch die hier gewonnene „Frische“ befähigten auch Schriftsteller

²⁴ Ebd., 71 ff.

²⁵ Ebd., 65 f.

zu einer um so intensiveren Arbeit, in der das Rad zum „besten Mitarbeiter“²⁶ werde.

Da wir uns hier in der Michaeliskirche an einem passenden Ort befinden, darf ich in diesem Zusammenhang auf eine biblische Legende verweisen, die Hermann Raydt in seiner 1891 erschienenen kleinen Schrift über das Jugendspiel anführt und kommentiert:

„Eine alte Legende erzählt uns, daß einst der Evangelist Johannes mit einem Rebhuhn spielte, das er streichelte. Da kam ein Jäger. 'Bist Du denn wirklich der Apostel', sagte dieser, 'von dem alle Welt redet und dessen Ruhm mich hierherzog? Wie paßt diese Belustigung zu Deinem Ruhm?' 'Guter Freund', antwortete Johannes, 'was sehe ich in Deiner Hand?' 'Einen Bogen', erwiderte der Jäger. 'Und warum hast Du ihn nicht gespannt und immer bereit zum Schuß?', fragte Johannes wieder. Da schwieg der Jäger, denn er sah, daß Johannes recht hatte und daß auch der größte Geist der Erholung bedarf, wenn er nicht schlaff werden will. Und wieviel mehr ist das mit dem Geiste des Kindes der Fall. Die beste Erholung von geistiger Arbeit bietet aber für den Knaben und Jüngling das körperliche Spiel.“²⁷

Diese Legende, verehrte Zuhörer, ist vor dem Hintergrund der durch die PISA-Studie aufgezeigten Defizite von größter Aktualität. Die heutige Gehirnforschung weiß um den fördernden Einfluß des Sports auf Lernleistungen, der metabolisch durch eine vermehrte Endorphinproduktion und einen Anstieg des Serotinspiegels im limbischen System bewirkt wird. Man vermutet zudem, daß vielfältige motorische und sensorische Stimulierungen des kindlichen Gehirns vor allem durch körperliche Bewegungen zusätzliche Synapsen erzeugen und dem Abbau von Neuronen vorbeugen. Diese zusätzlichen Neurone und Synapsen sind eine wesentliche Voraussetzung von Intelligenz im Sinne von Fähigkeiten der Analyse, Synthese, des Gedächtnisses und der Originalität.²⁸

Zwei Untersuchungen mögen die Bedeutung dieses Zusammenhangs von körperlicher und Gehirnaktivität illustrieren: Sportliche Aktivität trägt zum Abbau

²⁶ Ebd., 67 f.

²⁷ Hermann Raydt, Das Jugendspiel, Hannover 1891, 21 f.

²⁸ Wildor Hollmann, Die Bedeutung körperlicher Aktivität, dargestellt am Beispiel des metabolischen Syndroms, in: Club of Cologne (Hrsg.), Sonderausgabe 2. Konferenz des Club of Cologne 25. September 2001, 10; Wildor Hollmann/Heiko K. Strüder, Brain, Psyche, Mind, and Muscular Activity, in: The Club of Cologne/Wildor Hollmann (eds.), Current results on health and physical activity, Schorndorf/New York, 2001, 106.

von Prüfungsängsten bei; bereits nach einer halben Stunde Sport fühlen Lernende sich frisch und entspannt²⁹, und Sport besitzt positive Effekte für das Lernen sogar bei autistischen Schülern.³⁰ Für diese Befunde hat die Osnabrücker Sportpädagogin Renate Zimmer ein einprägsames Wort gefunden: „Toben macht schlau.“³¹

Bertz benutzt sein Beispiel des Einflusses des Sports auf die geistige Arbeit allerdings auch zu einem erneuten Verweis auf die Notwendigkeit, Sport nach „Maß und [...] Individualität“ auszuüben. Der Vorteil des Fahrradfahrens, sich von geistiger Arbeit erholen zu können, geriete bei seiner „Alleinherrschaft“ in die Gefahr, „die Gedankenlosigkeit in der Welt zu vermehren.“ Sport als Profisport betrieben „läßt wenig Kraft und Lust übrig zum Nachdenken und zur Beschäftigung mit allgemeinen Fragen und unpersönlichen Dingen [...]. Insofern ist es [...] allen sozialen und ethischen und philosophischen Interessen im Wege. Alles höhere Leben, alle Verfeinerung und Vertiefung geht aus der Muße hervor, und die wird vom übermäßigen Radsport wie von jeder sportlichen Übertreibung verschlungen.“³²

Diese Warnung paßt zu dem Ergebnis einer aktuellen britischen Studie, daß häufige Kopfbälle die Gehirnleistung verringern, weil sie eine gleichzeitige Konzentration auf zwei Dinge erschweren.³³

Welche *sozialen* Kompetenzen der Gesundheit fördert nun der Radsport?

Von den vielen Punkten, die Bertz hier nennt, möchte ich mich auf zwei beschränken, die eng miteinander verzahnt sind. Erstens sei ein *sozialpolitischer* Aspekt genannt. Bertz' Ausgangspunkt ist die Beobachtung, daß durch Sport soziale Schranken verringert werden können. Trotz aller Unterschiede, die nach wie vor zwischen radelnden Königen „und dem radelnden Schneidergesellen“ bestünden, gebe es „sehr lebendige Interessen, Wünsche und Bestrebungen [...], die sich in jedem Radfahrer entwickeln“. Dadurch werde der Radfahrer „unbewußt zum Mitglied einer großen, weltumfassenden Reformpartei“, in welcher

„allerlei Kleinliches von ihm abfällt und allerlei Neues, Befreiendes ihm zuwächst. Durch diese Interessengemeinschaft aber, die ein Band der Sympathie um die ganze radfahrende Welt schlingt, muß sich allerdings nach und nach eine innere

²⁹ Wiedhoff, *Alter Trott*, 20.

³⁰ Axel Evertsbusch/Sigrid Dordel, Zum Einfluss von Ausdauertraining auf das Verhalten autistischer Menschen, in: *Sportwissenschaft* 30 (2000), 272 f.

³¹ Renate Zimmer, Toben macht schlau. In: *DIE ZEIT* v. 4.4.2002, 55.

³² Bertz, *Philosophie*, 77, 100 ff.

³³ Laut dvs-Informationen 16 (2001) 1, 73.

Verwandlung vollziehen, so wenig sie auch zunächst noch manchem zum Bewußtsein kommen mag, und dadurch steht das Rad im Dienste des Fortschritts, der Entwicklung zur Humanität, des Friedens und der Freiheit. [...] Mit dem Wohlstand der Massen [...] wächst auch die allgemeine Kultur, und auf ihrer Grundlage veredelt sich das Empfinden, und die Forderung sozialer Gerechtigkeit beginnt in den Herzen zu keimen.“³⁴

Suchen wir nach dem sachlichen Gehalt in dieser zugegeben etwas euphorischen Sprache, so ist auch hier ein aktueller Bezug zur PISA-Studie gegeben. Da sie gezeigt hat, daß in Deutschland die Kopplung von sozialer Lage der Herkunftsfamilie und Kompetenzerwerb der nachwachsenden Generation ungewöhnlich stark ist, kann Sport im Sinne Bertz' ein geeignetes Mittel zum Abbau sozialer Schranken sein. Durch Sport, so Bertz, gewinnt der „Arbeiterstand [...] ein Gefühl seiner Würde, das ihn auf eine höhere Stufe hebt und das Kulturniveau der ganzen Nation steigert.“³⁵

Der zweite Aspekt ist *gesundheitspolitisch* bedeutsam. Während Bertz das Fahrradfahren noch als Mittel gegen städtische Wohnungsnot und Tuberkulose anrät, sind es heute andere Folgen des Bewegungsmangels, auf die die Lektüre Bertz' den Blick lenkt. Was bedeutet das Ergebnis von Einschulungsuntersuchungen, daß aufgrund von mangelnder Bewegung und falscher Ernährung jeder zwanzigste Sechsjährige fettleibig und jeder zehnte übergewichtig ist? Während bislang mit 'Altersdiabetes' eine Zuckerkrankheit bezeichnet wurde, die vorwiegend bei älteren und übergewichtigen Menschen auftrat, besagen diese Einschulungsuntersuchungen, daß sie besser als Typ-II-Diabetes bezeichnet werden sollte. Fettleibige Kinder leiden doppelt so häufig unter Haltungsschäden und Fußverformungen; bei Übergewicht wächst zudem die Wahrscheinlichkeit einer koronaren Herzkrankheit – ganz zu schweigen von den Folgen des gestörten Selbstwertgefühls, aggressiven und psychopathologischen Verhaltens. Durch die vermehrte Beanspruchung der allgemeinen aeroben Ausdauer kann dagegen das Herzinfarktrisiko um bis zu 50% abgesenkt und die Lebenserwartung signifikant gesteigert werden.³⁶

³⁴ Bertz, Philosophie, 8 ff.

³⁵ Ebd., 23.

³⁶ Hollmann, Bedeutung, 11; Dietrich Kurz, Bewegen sich Kinder und Jugendliche heute weniger als früher?, in: Club of Cologne (Hrsg.), Sonderausgabe 2. Konferenz des Club of Cologne 25. September 2001, 32 f.

Da wir heute wissen, daß nicht nur Lernleistungen, sondern auch Übergewichtigkeit auf sozialen Faktoren beruht, liegt Bertz' Aktualität an dieser Stelle also darin, daß er den Sport als ausgezeichnete Möglichkeit empfiehlt, die gesundheits- und sozialpolitischen Auswirkungen sozialer Nachteile zu kompensieren. Denken wir beispielsweise daran, daß in England mittlerweile 9% der gesamten Mittel für die Krankenversorgung im Kampf gegen den Typ-II-Diabetes ausgegeben werden³⁷, so kann man mit Bertz begründen, daß es gar nicht so wichtig ist, einzelne Sportzweige hervorzuheben. Es kommt vielmehr darauf an, „überhaupt das Prinzip der Bewegung“ zu verwirklichen und die „öffentliche Meinung“ von der „Heiligkeit der Gesundheit“ so zu durchdringen, „daß jeder Jüngling und jeder Mann, jedes Mädchen und jede rüstige Frau sich moralisch gezwungen fände, irgend einen Zweig der Gymnastik regelmäßig zu üben.“³⁸

Vor dem Hintergrund der PISA-Studie lautet daher das systematische Ergebnis unserer Lektüre von Bertz: Ein Sport, der Freude an der individuellen Leistung³⁹ weckt, steigert die Lernfähigkeit in anderen Fächern, hilft beim Erwerb sozialer Kompetenzen und beugt zudem – im weitesten Sinne des Wortes – gesundheitlichen Schäden vor. Oder, viel schöner in den Worten Bertz' ausgedrückt:

„Das Fahrrad erzieht sowohl den Einzelnen wie die Gesamtheit; es ist nicht nur in gesundheitlicher und wirtschaftlicher Hinsicht; es ist auch in seinem Einfluß auf Geist und Charakter und in seinen Wirkungen auf die allgemeine Kultur ein Mehrer des Volkswohlstandes.“⁴⁰

Getreu dem alten Fußballer-Motto „Grau ist alle Theorie – entscheidend ist auff'm Platz“ möchte ich Ihnen zum Abschluß drei Übertragungsmöglichkeiten von dieser Theorie in die Praxis des Schulsports vorstellen. Die bereits erwähnte Fußball-Mini-Weltmeisterschaft der Thüringer Grundschulen ist mein erstes Beispiel. Abgesehen von der Freude an der Bewegung selbst wurde das Selbstwertgefühl der Kinder doch wohl bereits dadurch gefördert, daß 'ihre' Mannschaften in einer ausführlichen Beilage der drei größten Thüringer Zeitungen vorgestellt wurden.⁴¹ Der völkerverbindende Gedanke der Olympischen Spiele kommt hier zum Tragen, wenn

³⁷ Hildegard Kaulen, Dicke Kinder mit Diabetes, in: FAZ v.12.3.02, Nr. 60, 46.

³⁸ Bertz, Philosophie, 62 f.

³⁹ Kraus, PISA, 77.

⁴⁰ Bertz, Philosophie, 178.

⁴¹ Verlagssonderbeilage der Thüringer Allgemeine, Ostthüringer Zeitung und Thüringische Landeszeitung v. 23.5.02.

z. B. die Bechstein-Schule Gotha für Ekuador oder die Erfurter Grundschule 30 symbolisch für Kamerun spielten. Und schließlich enthielt die Mini-WM auch den Zweck, die Interessen von Jungen *und* Mädchen zu fördern: ich erinnere nur an die Spielerinnen Jessica Dietzel aus der Grundschule Könitz oder Vanessa Noa aus der Lindenschule Sömmerda.

Weil in der von Frau Kollegin Richter in der Michaeliskirche bereits vorgestellten Studie zur Lesemotivation der Thüringer Grundschulen 69% der Schüler Sport als beliebtestes Schulfach genannt haben, bietet eine solche kindgerechte Weltmeisterschaft beste pädagogische Möglichkeiten, individuelle und gesellschaftliche Interessen in Einklang zu bringen.

Mein zweiter Vorschlag stützt sich auf die aktuellen Thüringer Richtlinien für das Fach Sport an Regelschulen mit ihrem „grundlegenden Unterrichtsprinzip“⁴² des fächerübergreifenden Arbeitens, das nicht nur kognitive, sondern auch soziale Kompetenzen vermitteln soll.⁴³ Ich stelle mir ein fächerübergreifendes Unterrichtsprojekt vor, das Radfahren und seine Theorie verbindet – vielleicht auch als Klassenfahrt.⁴⁴ Ein solches Projekt bietet zunächst einmal zwei Vorteile. Zum einen haben Studien ergeben, daß sich die Theorieanteile im Schulfach Sport in der Regel auf Material-, Regelkunde und angewandte Trainingslehre beschränken; von der interdisziplinären Idee einer Fächerintegration kann also keine Rede sein. Zum anderen bietet mein Vorschlag den großen Vorteil, daß er an der üblichen Schwierigkeit von Projekten angreift: ihrem oft übergroßen organisatorischen Aufwand. Für mein Projekt benötigen die Schüler lediglich ihr Fahrrad und Auszüge aus Bertz' als Nachdruck lieferbarer *Philosophie des Fahrrads*. Für Themen wie Sport, Mode und Emanzipation, Sport und Politik, Sport und Fairneß oder Sport und Gesundheit, die der Sportlehrer mit Lehrern anderer Fächer (Biologie, Ethik, Sozialkunde) behandeln kann, bietet Bertz genügend Diskussionsstoff.

Drittens und schließlich möchte ich Sie an die Friedrich-Ebert-Grundschule in Bad Homburg entführen, die seit 1995 die 100 Jahre alte Forderung nach einer

⁴² Lehrplan Regelschule, 12.

⁴³ So die Thüringer Wissenschaftsministerin Dagmar Schipanski in einer Rede vor der KMK (Thüringer Allgemeine v. 23.5.02, 1).

⁴⁴ Ausführlich bei Jürgen Court, Geschichte, Radsport und Didaktik, in: Anspruch und Wirklichkeit des Sports in Schule und Verein (Hrsg.: E. Balz/P. Neumann), Hamburg 2000; 1999; dies ergänzt die Vorschläge im Lehrplan Regelschule, 12 f.

täglichen Sportstunde verwirklicht hat.⁴⁵ Trotz großer anfänglicher Schwierigkeiten – der Zuwachs an Sportstunden mußte auf Kosten anderer Fächer gehen – konnten reservierte Kollegen, Eltern und alle beteiligten Gremien schließlich vom Nutzen der täglichen Sportstunde überzeugt werden: deutlicher Rückgang der Aggressionen unter den Schülern, verbesserte Bewegungsfähigkeit vor allem der Grobmotoriker und Übergewichtigen, weniger Schulunfälle, aber auch größere Ausgeglichenheit und erhöhte Konzentration in den anderen Fächern waren die positiven Folgen. Für fünfzehn Prozent mehr Schüler als früher konnte nach der vierten Klasse ein Übertreten auf das Gymnasium befürwortet werden.

Nach den Ausführungen Gottfried Benns zum Verhältnis von Genie und Gesundheit, mit denen wir diesen Vortrag begonnen haben, schien es so, als ob Kultur und Gesundheit unvereinbare Gegensätze seien. Doch nach diesen Ergebnissen der täglichen Sportstunde darf ich auch gestehen, daß ich Benn nur unvollständig zitiert habe, denn er ergänzt:

„daß ein kräftiges Stück Gesundheit [...] zum ganz großen Genie dazugehöre, ein Stück, das [...] dem großen Genie erst jene Qualität von Fleiß, Stetigkeit und ruhiger Geschlossenheit verleihe, die seine Wirkungen weit über die lauten und vergänglichen Anläufe des Genialischen hinauszuhoben vermöge.“

Kein Geringerer als der große Sportsfreund Goethe hat im „Faust“ das Idealbild einer Sportstunde entworfen, in der der vorgebliche Gegensatz von ‚Geist‘ und ‚Gesundheit‘ aufgehoben ist:

„Solch` ein Gewimmel möchte` ich sehn,/Auf freiem Grund mit freiem Volke stehn.“⁴⁶

Literaturverzeichnis

Bertz, Eduard: Philosophie des Fahrrads, Dresden/Leipzig 1900, 38 ff.

Court, J.: Kleine Ideengeschichte der Sportwissenschaft, St. Augustin 1998.

Court, J.: Geschichte, Radsport und Didaktik. In: Anspruch und Wirklichkeit des Sports in Schule und Verein (Hg.: E. Balz/P. Neumann), Hamburg 2000, 197-200.

⁴⁵ Ausführlich siehe Gerd Schneider: Hurra, die Schule rennt – die tägliche Sportstunde als Volltreffer, in: FAZ v. 29.1.02, 24.

⁴⁶ Faust. Der Tragödie zweiter Teil. 5. Akt. Großer Vorhof des Palasts.

- Evertsbusch, Axel/Dordel, Sigrid: Zum Einfluss von Ausdauertraining auf das Verhalten autistischer Menschen, in: Sportwissenschaft 30 (2000), 262–277.
- Großbröhmer, Rainer: Die Geschichte der preußischen Turnlehrer, Aachen 1994.
- Hollmann, Wildor: Die Bedeutung körperlicher Aktivität, dargestellt am Beispiel des metabolischen Syndroms, in: Club of Cologne (Hrsg.), Sonderausgabe 2. Konferenz des Club of Cologne 25. September 2001, 8–11.
- Hollmann, Wildor/Strüder, Heiko K.: Brain, Psyche, Mind, and Muscular Activity, in: The Club of Cologne/Wildor Hollmann (eds.), Current results on health and physical activity, Schorndorf/New York, 2001, 87–113.
- Kaulen, Hildegard: Dicke Kinder mit Diabetes, in: FAZ v.12.3.02, Nr. 60, 46.
- Kofink, H.: Ist Sportpädagogik kein „Pädagogischer Grundbegriff“, in: sportunterricht 48 (1999), 312–313.
- Kraus, J.: PISA und die Spaßgesellschaft, in: Forschung & Lehre (2002), 76–77.
- Kurz, Dietrich: Bewegen sich Kinder und Jugendliche heute weniger als früher?, in: Club of Cologne (Hrsg.), Sonderausgabe 2. Konferenz des Club of Cologne 25. September 2001, 31–44.
- Prohl, R.: „Bewegung und Bildung“ – Einführung in das Tagungsthema. In: Ders. (Hrsg.), Bildung und Bewegung, Hamburg 2001, 11–18.
- Raydt, Hermann: Das Jugendspiel, Hannover 1891.
- Schneider, Gerd: Hurra, die Schule rennt – die tägliche Sportstunde als Volltreffer, in: FAZ v. 29.1.02, 24.
- Stahl, W.: Daten zu Leben und Werk von Eduard Bertz, in: Eduard Bertz, Philosophie des Fahrrads. Nachdruck 1997, 258 ff.
- Steinitzer, Heinrich: Sport und Kultur. Mit besonderer Berücksichtigung des Bergsports, München 1910.
- Wehner, Markus: Der Sport soll Rußland retten, in: FAZ v. 2.2.02, 1–2.
- Wiedhoff, Tobias: Alter Trott in deutschen Turnhallen. In: Kölner Stadt-Anzeiger v. 14.1.02, Nr. 11, 20.
- Zimmer, Renate: Toben macht schlau. In: DIE ZEIT v. 4.4.2002, 55.